



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

**O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR JOVENS ADULTAS
COM IDADE ENTRE 19 E 30 ANOS EM UMA ACADEMIA DE UNAÍ-
MG**

Bárbara Di Donato Ferreira
Dayanne da Costa Maynard

Brasília, 2018

RESUMO

A busca por um corpo perfeito tem levado mulheres cada vez mais a procura de produtos milagrosos, o que podem acelerar e melhorar os resultados obtidos através da atividade física. O presente estudo teve por objetivo avaliar o consumo de suplementos alimentares em uma academia de Unaí-MG, levando em consideração ser do sexo feminino e ter idade de 19 a 30 anos. Esta academia que tem em torno de 500 alunos. Para selecionar as atletas foi aplicado um questionário, que analisou apenas as mulheres com a idade almejada pela pesquisa, e em seguida foram abordadas mais 8 perguntas de múltipla escolha. Entre elas: utilizar ou não suplementos alimentares, renda, ter uma dieta balanceada, motivo para suplementar, quais suplementos utilizados, e acreditar que suplementos alimentares são realmente necessários para se obter resultados, além de questionar se foi um nutricionista ou não quem indicou o uso de suplementos alimentares. Nesta academia, foi possível notar que a média da renda foi menor que dois salários, e que a maioria das atletas não fazem o uso de suplementos alimentares, e as mulheres que fazem o uso destes suplementos utilizam mais produtos de base proteica. Vários são os motivos para suplementar, mas o mais frequente entre elas foi para aperfeiçoar resultados e aumentar o desempenho. Além de averiguar que é menos da metade das atletas utilizam suplementos alimentares indicados por um nutricionista. É necessário conscientizar não só os profissionais, mas também os praticantes de atividade física sobre os riscos de tomar produtos sem conhecer seus riscos, seus efeitos e sem saber utilizá-los de forma correta. Desta forma é indispensável a prescrição de suplementos alimentares por um nutricionista, que é o profissional adequado para indicar estes suplementos.

Palavras-chaves: Mulheres; Suplementos; Academia; Nutrição e Performance.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Atualmente existe uma grande procura por academias de ginástica, principalmente entra as mulheres que tem buscado um corpo considerado perfeito. A maioria das mulheres pratica atividade física apenas para melhor a estética e não para cuidar da saúde, ou para evitar alguma patologia posteriormente. Cada vez mais suplementos alimentares vêm sendo utilizados de uma forma abundante e sem recomendações médicas ou nutricionais, pois estes se tornaram produtos de fácil acesso, com um grande marketing, o que os tornam sinônimos de produtos milagrosos, estes que prometem complementar a alimentação, melhorar o desempenho durante os treinos e ajudar na queima de gordura. O grande problema é que cada vez mais a recomendação para utilizar produtos como suplementos alimentares, que devem ser prescritos por nutricionistas, têm sido trocados por fontes de indicação inseguras (PEREIRA, 2009; MOYA et al., 2009; POWER, 2005, SANTOS et al., 2002).

Os suplementos alimentares surgiram e são indicados para pessoas que não conseguem consumir através da dieta os nutrientes necessários para o equilíbrio do seu corpo. Para muitas pessoas os suplementos alimentares são considerados produtos indispensáveis para praticantes de atividade física, em razão das promessas que tais produtos trazem (MOYA, 2009; ARAÚJO, 2002).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) classifica os suplementos alimentares em seis classes, e todas essas categorias foram consideradas de uso exclusivo para atletas. O que através desta resolução consideram-se os suplementos alimentares produtos similares a alimentos, e consequentemente os tornou um gênero popular, pois a partir deste ano foi liberada a comercialização, e se tornou produto de fácil aquisição e qualquer indivíduo pode adquirir estes produtos (BRASIL, 2010).

A influência que se tem dentro das academias faz com que cada vez mais as mulheres busquem uma alimentação mais equilibrada, entretanto devido a desinformação esta acaba causando falhas, como dietas da moda, dietas que são compartilhadas, dietas com uma exagerada carga proteica, e além de tudo há um uso exacerbado de suplementos alimentares, fármacos, remédios, e às vezes até mesmo anabolizantes. Tudo isso devido a grande busca por um corpo com

músculos hipertrofiados, já que é neste ambiente que se constrói o corpo almejado (RODRIGUES, 2001; GARCIA et al., 2002).

Com a crescente frequência do uso de suplementos alimentares no Brasil, é de grande importância conhecer, analisar e observar a prevalência do uso de suplementos nutricionais. Porém ainda são poucos os estudos feitos no território brasileiro que procuram saber a frequência de consumo e quais os tipos de suplementos mais utilizados pelos brasileiros e principalmente por mulheres frequentadoras de academia.

Diante do exposto, este estudo teve o objetivo de identificar os suplementos alimentares mais utilizados entre mulheres praticantes de atividade física em uma academia da cidade de Unaí-mg com idade entre 19 e 30 anos.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Identificar os suplementos alimentares mais utilizados entre mulheres praticantes de atividade física em uma academia da cidade de Unaí-mg com idade entre 19 e 30 anos.

Objetivos secundários

- ✓ Elencar os suplementos alimentares mais utilizados;
- ✓ Verificar quantos praticantes são acompanhados pelo nutricionista;
- ✓ Refletir sobre a importância da atuação privativa do nutricionista na prescrição de suplementos alimentares.

MATERIAIS E MÉTODOS

Sujeitos da Pesquisa

O projeto foi realizado com 30 alunas praticantes de atividade física em uma academia em Unaí-MG.

Desenho do estudo

Foi realizado um estudo clínico do tipo transversal e observacional, com amostra selecionada por conveniência.

Metodologia

A pesquisa foi realizada em uma academia na cidade de Unaí-MG, por meio da aplicação de um questionário (APÊNDICE A) em mulheres com idade entre 19 e 30 anos, de forma sigilosa, por conveniência e com a finalidade de pesquisa científica.

As amostras foram selecionadas por meio de entrevista aplicando-se um questionário para as praticantes de atividade física que tinha o intuito de conhecer se as frequentadoras da academia usavam ou não suplementos alimentares, quais suplementos eram utilizados, a frequência de atividade física, se a dieta era balanceada, além de saber a renda média mensal.

Os dados foram coletados de acordo com o cronograma em maio de 2018 na cidade de Unaí-MG.

Análise de dados

Os dados coletados foram tabulados no Excel 2010 e analisado usando o programa SPSS (versão 2.1). Os resultados em seguida foram apresentados em tabela por meio de média e desvio padrão, e em gráficos.

Os dados verificados foram a renda, idade, a frequência de atividade física de todas as participantes da pesquisa, em seguida classificados o uso de suplementos alimentares pelas praticantes de atividade física da seguinte forma: suplementos alimentares à base de proteínas e aminoácidos, termogênicos, vitaminas e minerais e carboidratos. Após foi verificado a hierarquia da classe suplementar averiguado a finalidade do uso de suplemento alimentar e se houve prescrição pelo nutricionista.

Crêterios de Inclusão

Os cr terios de elegibilidade adotados pela pesquisa foram ser do sexo feminino, ter idade entre 19   30 anos, ser frequentadora da academia, praticar musculação ou outra modalidade de atividade física de força ou endurance. Concordar em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Crêterios de Exclusão

As participantes excluídas da pesquisa foram as que por algum motivo desistiram da pesquisa, ou até mesmo que possuissem alguma patologia.

Riscos

A pesquisa apresentou riscos mínimos aos participantes. Pois o único procedimento aplicado foi um questionário. O qual para evitar qualquer constrangimento, se manteve preservando a identificação dos participantes.

Benefícios

A pesquisa buscou estudar se há um consumo excessivo de uso de suplementos alimentares e analisou sobre o uso correto de tais suplementos, que devem sempre ser prescrito apenas por nutricionistas.

Aspectos  ticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos  ticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.é 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

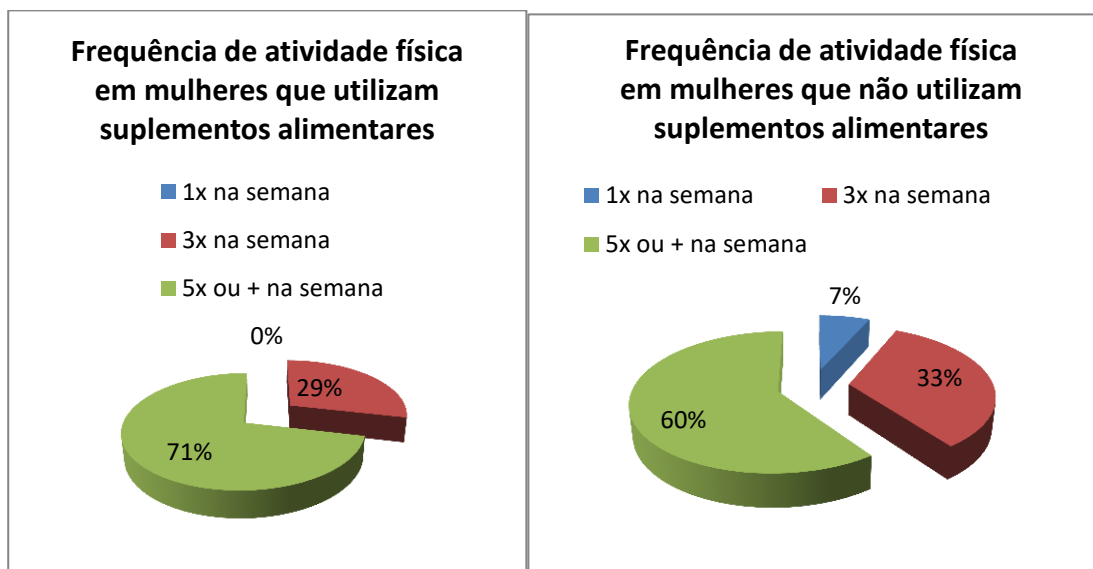
Antes da submissão do projeto ao Comitê de  tica em Pesquisa (CEP), foi solicitada   instituição participante a assinatura no Termo de Aceite Institucional (APÊNDICE B). A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do comit  de nutrição e assinatura dos participantes do TCLE (APÊNDICE C). Na execução e divulgação dos resultados será garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto   publicação de seus dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todas as alunas da academia pesquisadas (n=29) tinham idade entre 19 e 30 anos. A presente pesquisa analisou a renda com um questionário, o qual possuía valores de renda entre um e mais de cinco salários, a média constatada foi de 2,06 (DP 1,41).

Com relação à frequência de atividade física observou-se que a maioria 65,5% (n=19) das mulheres praticava atividade física cinco vezes ou mais por semana, logo seguido por praticantes de atividade física com assiduidade de três vezes por semana 31%,(n=9) e com menor valor as que frequentam a academia uma vez por semana (3,4%) (n=1), de um n amostral de 29 participantes. Quando comparados os dados das atletas que utilizam suplementos alimentares com as que não fazem o uso do referido produto; as que usam suplementos alimentares apresentam maior frequência de atividade física (Gráfico 1).

Gráfico 1. Comparação entre a frequência de mulheres que utilizam ou não suplementos alimentares. Brasília-DF, 2018.



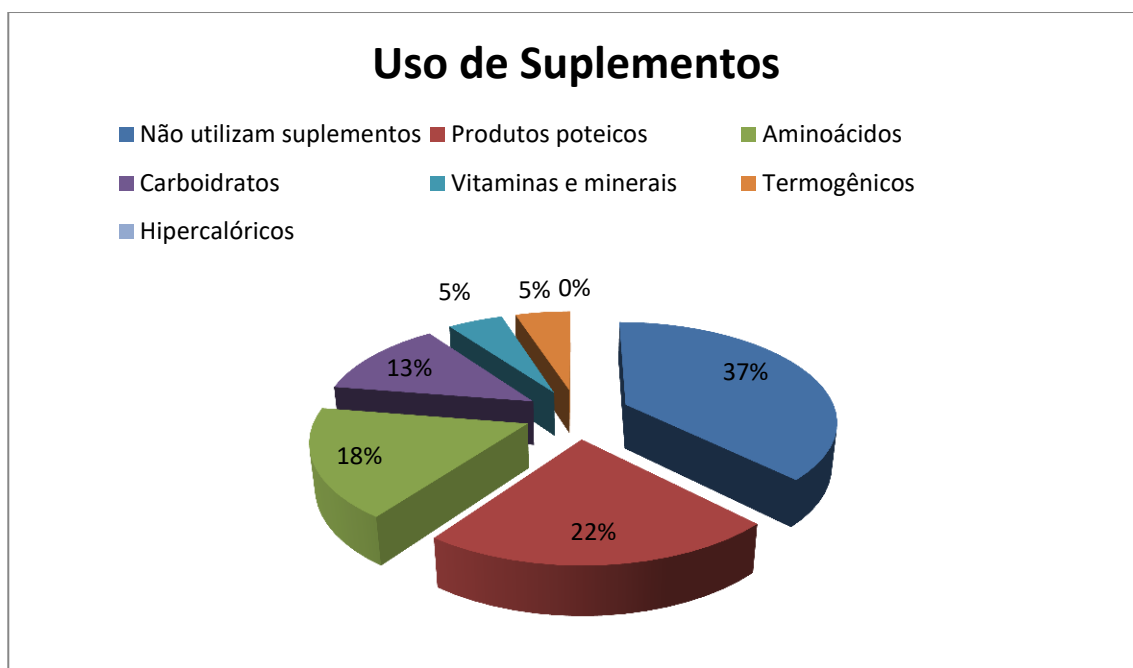
No estudo realizado verificou-se um maior número de participantes que não utilizavam suplementos alimentares com um total de 51,7% (n=15) , porém, com uma pequena diferença daquelas que utilizavam suplementos alimentares, sendo este de 48,3% (n=14). Gomes et al. (2008), em seu estudo que analisa o consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física em uma academia da

cidade de Ribeirão Preto- SP, afirmou que pelo menos 52% de praticantes de atividade física utilizavam algum tipo de suplemento alimentar; dado este semelhante a presente pesquisa.

Dos suplementos analisados, foi possível assinalar mais de uma opção, por isso houve um n amostral de 40 respostas. O que pode ser observado é que o suplemento mais utilizado são os de base proteica, como *Whey Protein*, Albumina e Caseína. Estudos semelhantes como de Lajolo e colaboradores (2003), confirmam o resultado obtido, que suplementos proteicos são os favoritos entre os praticantes de atividade física, em sua pesquisa estes corresponderam a 38,9%.

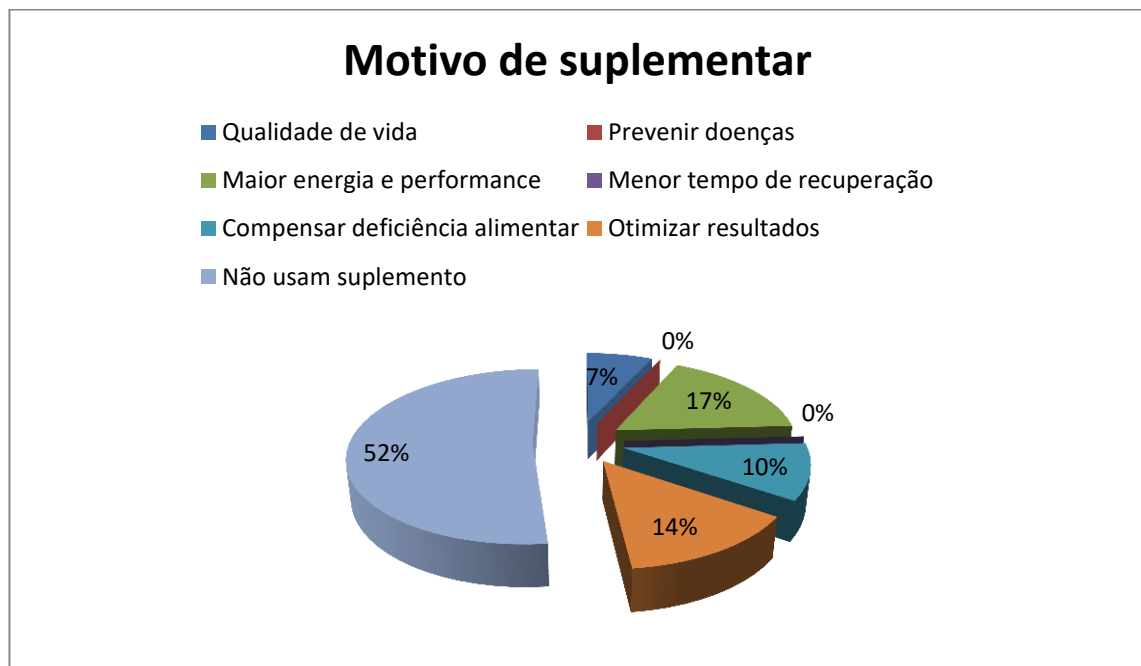
De todos os usuários de suplementos alimentares da pesquisa, 64,3% utilizam suplementos de base proteica. Alves e Villas Boas (2009) sugere que esses produtos muitas vezes são utilizados por atletas porque frequentemente estes insistem que é de suma importância aumentar o aporte proteico para haver um ganho de massa magra. Entre os suplementos utilizados em segundo lugar estão os suplementos a base de aminoácido, estes que geralmente são utilizados com a intenção de reduzir a perda proteica e melhorar o condicionamento físico (Gráfico 2).

Gráfico 2. Tipos de suplementos alimentares utilizados por frequentadoras da academia. Brasília-DF, 2018.



Dos motivos apresentados para utilizar suplementos o mais assinalado foi o de suplementar para se ter um maior aporte energético e uma maior performance atlética com 17% (n=5), seguindo da busca para otimizar resultados com 14% (n=4), pode se observar que as participantes tiveram uma baixa preocupação com a saúde, pois nenhuma das 29 integrantes suplementa para prevenir doenças, e apenas 7% (n=2) suplementam para uma melhor qualidade de vida, o que poderia sugerir que as mulheres buscam suplementar nas atividades físicas para obterem um melhor aspecto físico, deixando de lado a preocupação com a saúde e uma possível maior longevidade com maior qualidade de vida (Gráfico 3).

Gráfico 3. Motivos para se utilizar suplementos alimentares por frequentadoras da academia. Brasília-DF, 2018.



Em um estudo realizado por Castanho (2017), na cidade de Campinas- SP, ao qual foi aplicado um questionário para analisar os fatores emocionais que levavam esportistas a consumirem suplementos alimentares, e comparava atletas do sexo masculino e feminino, mostrou que a principal motivação do sexo feminino em utilizar estes produtos foi para fins estéticos, muito mais em exercícios de musculação do que em outras modalidades. Para explicar esse fenômeno o autor explicou que mulheres tendem a ter uma autoestima menor que a dos homens.

Das pessoas abordadas e que utilizam suplementos alimentares apenas 57,1% (n=8) afirmam que os usos de tais produtos foram indicados por um

nutricionista, sendo 42,9% (n=6) destas frequentadoras da academia que utilizam suplemento alimentar sem a indicação de um nutricionista. Um estudo publicado na cidade de Belo Horizonte, consumou que há uma pequena busca por profissionais qualificados para indicar o uso destes produtos, e cada vez mais eles têm sido substituídos por fontes inseguras (DOMINGUES; MARINS, 2007).

Em um estudo semelhante, Lajolo e colaboradores (2003), analisou que grande parte das pessoas em sua pesquisa era indicada a suplementar através de um professor de academia (31,1%), e em segundo lugar, pela indicação de um amigo (15,6%). Destas mesmas mulheres que afirmaram utilizar suplementos alimentares 92,9% delas afirmam ter uma alimentação balanceada, e destas mesmas 71,4% acreditam que o uso de suplementos alimentares foi fundamental para haver mudanças satisfatórias em seus corpos.

Suplementos alimentares tem a função de complementar quando há a carência de determinados nutrientes na dieta, e nutricionistas e médicos são os únicos profissionais que são qualificados para analisar se há real necessidade de utilizar suplementos alimentares. É importante salientar que o uso indiscriminado de substâncias pelo corpo humano, podem causar reações diversas, estas como: hipersensibilidade, intoxicação ou até mesmo resistência de corpos nocivos (FRAGA, 2017).

Associando esses dados nota-se mais uma vez uma baixa relação com a saúde dessas mulheres, e cada vez uma maior procura de produtos que possam ajudar no melhoramento estético, estas que utilizam muitas vezes de forma indiscriminada produtos como: suplementos alimentares, sem conhecer seus efeitos e sua ação. O uso destes produtos de maneira errônea pode causar malefícios a saúde, podendo comprometer a qualidade de vida do indivíduo (MAIOLI, 2012).

CONCLUSÃO

É comum nos dias de hoje mulheres buscarem uma silhueta perfeita, estes que se encaixe nos atuais padrões de beleza, sendo corpos com definições musculares, pernas torneadas e uma barriga negativa; corpos que são construídos através de uma alimentação balanceada e muito exercício físico, este podendo ser o principal motivo de cada vez mais mulheres praticarem atividades físicas, e consequentemente, utilizarem suplementos alimentares, muitas das vezes sem a real necessidade de tais produtos.

De todos os suplementos utilizados os de base proteica são os mais utilizados, devido à procura exagerada de ganho de massa magra. Fator este explicado pela busca de uma estética perfeita, e a correlação falsa que se tem entre proteína e um corpo menos volumoso e com mais músculos. Sendo o principal motivo de suplementar ser o de aumentar o aporte energético e uma maior performance atlética, o que mais uma vez ajudaria no ganho de massa muscular. Um treino com um bom rendimento é fundamental para o ganho de massa.

Os usos de suplementos alimentares estão sendo utilizados de uma maneira errônea e preocupante. É de grande importância a indicação destes produtos por um nutricionista, este que visa além de todos os quesitos a saúde, e tem o conhecimento apropriado para saber se é necessário ou não suplementar, além de saber traçar metas e equilibrar o uso destes produtos.

APÊNDICE A- Questionário

1) Você possui idade entre 19 à 30 anos?

☐ **Sim** ☐ **Não**

2) Sua renda está entre:

☐ **1 salário** ☐ **2 salários** ☐ **3 salários** ☐ **4 salários** ☐ **5 ou mais salários**

3) Qual a sua frequência de atividade física?

☐ **1 vez por semana** ☐ **3 vezes por semana** ☐ **5 ou mais vezes por semana**

4) Você faz o uso de suplementos alimentares para realizar suas atividades físicas?

☐ **Sim** ☐ **Não**

5) Qual o seu motivo para utilizar suplementos alimentares? (Caso não haja o uso de tal produto favor deixar em branco)

☐ **Qualidade de vida**

☐ **Prevenir doenças**

☐ **Maior energia e performance atlética**

☐ **Menor tempo de recuperação**

☐ **Compensar deficiência alimentar**

☐ **Otimizar resultados**

6) Tipo de suplemento utilizado? (Caso não haja o uso de tal produto favor deixar em branco)

☐ **Produto protéico (Whey Protein, Albumina, Caseína)**

☐ **Aminoácidos (Glutamina, BCAA, Creatina)**

☐ **Carboidratos (Maltodextrina, Dextrose)**

☐ **Vitaminas e Minerais**

☐ **Queimadores de gorduras (termogênicos, creatina)**

☐ **Hipercalóricos**

7) Foi um nutricionista que a indicou o uso de suplementos alimentares? (Caso não haja o uso de tal produto favor deixar em branco)

☐ **Sim** ☐ **Não**

8) Você possui uma alimentação balanceada?

☐ **Sim** ☐ **Não**

9) Você considera que houve mudanças notáveis em seu corpo e considera que o uso de suplementos alimentares foi fundamental para tal mudança? (Caso não haja o uso de tal produto favor deixar em branco)

☐ **Sim** ☐ **Não**

APÊNDICE B – Termo de aceite institucional

Ao/À:

Nome do responsável institucional

Cargo

Eu, Silvianne da Costa Maynard responsável pela pesquisa "O uso de suplementos alimentares por jovens adultas com idade de 19 à 30 anos em uma academia de Unaí-MG", junto com a aluna Bárbara Di Donato Ferreira solicitamos autorização para desenvolvê-la nesta instituição, no período de Fevereiro à Julho. O estudo tem como objetivo de verificar o uso de suplemento alimentar utilizado por mulheres com idade entre 19 e 30 anos; a pesquisa será realizada por meio de um questionário com 7 perguntas e terá 30 participantes praticantes de atividade física da academia B Fitness, selecionados por conveniência.

Declaro que a pesquisa ocorrerá em consonância com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares, que regulamentam as diretrizes éticas para as pesquisas que envolvem a participação de seres humanos, ressaltando que a coleta de dados e/ou informações somente será iniciada após a aprovação da pesquisa por parte do Comitê de Ética em Pesquisa do UNICEUB (CEP-UNICEUB) e da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), se também houver necessidade.

Silvianne da Costa Maynard
Pesquisador responsável

Bárbara Di Donato Ferreira
Pesquisador assistente

O chefe da academia B Fitness, Brainer V. A. Pereira vem por meio desta informar que está ciente e de acordo com a realização da pesquisa nesta instituição, em conformidade com o exposto pelos pesquisadores.

Brasília-DF, 16 de Maio de 2018.

10.676.040/0001-01
GRUPO B FITNESS LTDA. - ME

Nome e carimbo com o cargo do representante da instituição onde será realizado o projeto

Brasília-DF, 16 de Maio de 2018
Bairro Barroca
CEP 38.610-000 - Unaí - MG

APÊNDICE C – Termo de consentimento Livre e esclarecido

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

“O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR JOVENS ADULTAS COM IDADE DE 19 À 30 ANOS EM UMA ACADEMIA DE UNAÍ-MG”

Instituição dos pesquisadores: Centro Universitário de Brasília-UniCEUB

Pesquisadora responsável: Dayanne da Costa Maynard

Pesquisadora assistente: Bárbara Di Donato Ferreira

Você está sendo convidada a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é avaliar o consumo de suplementos alimentares por mulheres de 19 à 30 anos praticantes de atividade física em uma academia de Unaí-MG.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por praticar atividade física e se enquadrar na idade exigida pela pesquisa.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder um questionário com 7 perguntas.
- O procedimento é responder ao questionário que será entregue.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada na academia B Fitness.

Riscos e benefício

- Este estudo possui riscos mínimos ao participante, visto que o questionário será aplicado individualmente e não contempla perguntas que firam a ética e a moral do sujeito. Ademais sua identidade será preservada em todos os momentos da pesquisa.
- Medidas preventivas como ocultação dos nomes dos participantes serão tomadas durante

a aplicação do questionário para minimizar qualquer risco ou incômodo.

- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Com sua participação nesta pesquisa você terá uma maior conscientização sobre de suplementos alimentares e a importância da prescrição exclusiva pelo nutricionista, além de contribuir para maior conhecimento sobre os tipos mais utilizados de suplementos alimentares por mulheres praticantes de atividade física, e qual o motivo da busca pelo produto.
- **Participação, recusa e direito de se retirar do estudo**
- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados como os questionários ficarão guardados sob a responsabilidade de Bárbara Di Donato Ferreira e Dayanne da Costa Maynard com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UnICEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta

pesquisa concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de ____ de ____.

Participante

Nome do pesquisador(a) Dayanne da Costa Maynard, celular: 061 98324-7294/telefone institucional 3966-1201

Bárbara Di Donato Ferreira, telefone/celular: 38 99830-0727 e/
babididonato@icloud.com

Endereço da responsável pela pesquisa:

Instituição: Uniceub

Endereço: SEPN- 707/907 Via W5 norte Bloco: /Nº: /Complemento:

Bairro: /CEP/Cidade: Asa Norte- 70790- 075 - Brasília - DF

Telefones p/contato: 061-3966-1201

Endereço do(a) participante (a)

Domicílio: (rua, praça, conjunto):

Bloco: /Nº: /Complemento:

Bairro: /CEP/Cidade: /Telefone:

Ponto de referência:

REFERÊNCIAS

DE ARAÚJO, L.R.; ANDREOLO, J.; SILVA, M.S.. Utilização de suplemento alimentar e anabolizantes por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. **R. Bras. de Ciênc. Mov.**, v. 10, n. 3, p. 13-18, jul., 2002.

DOMINGUES, S.F.; MARINS, J.C.B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte/MG. **R. Fit & perfor. Jour.**, n. 4, p. 218-226, jul., agos., 2007.

FAYH, A.P.T. et al. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. **R. Bras. Ciênc. Esp.**, v. 35, n. 1, p. 27-37, jan./mar., 2013.

FRAGA, A. S. A. Vitamina D na geriatria: por que suplementar?. 2017. Repositório Uniceub

GARCIA, J.; JAIR, R. Queimando as reservas de gordura durante o exercício físico. **R. Nut. em Pau.**, São Paulo, v. 10, n.52, p. 47-52, jan./fev., 2002.

GOMES, G.S. et al. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. **Medicina (Ribeirao Preto. Online)**, v. 41, n. 3, p. 327-331, set., 2008.

HALLAK, Amanda; FABRINI, Sabrina Pinheiro; PELUZIO, M^a do C. Gouveia. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. **R. Bras. de Nut. Esp.**, v. 1, n. 2, p. 7, mar./abr., 2007.

MAIOLI, H.N. Avaliação do consumo de suplementos por mulheres praticantes de atividade física em uma academia na cidade de Taguatinga-DF. **R. Bras. Nut. Esp.**, v. 6, n. 32, p. 118-125, mar./abr., 2012.

MOREIRA, F.P.; RODRIGUES, K.L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. **R. Bras. Med. Esp.**, v. 20, n. 5, p. 370-73, set./out., 2014.

MOYA, R.N.; SERAPHIM, R.V.; CALVANO, J.C.; ALONSO, D.O. Utilização de suplementos alimentares por adultos jovens, praticantes de musculação. **R. Bras de Ciênc. Saú.**, v.4, n. 19, p.15-23, jan./mar., 2009

OSELAME, C.; OSELAME, G.B.. Uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica. **R. de Saú e Desenvolv.**, v.4, n. 2, p. 83-94, jul./dez., 2013

PEREIRA, R.F.; LAJOLO, F.M.; HIRSCHBRUCH, M.D.. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. **R. Nut.** v. 16, n. 3, p. 265-272, jul./set., 2013

POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 5ª edição, Manole, 2005.

RODRIGUES, C.E.C. **Musculação na academia**. 4ª edição, Rio de Janeiro: Sprint. 2001.

SANTOS, M.A.A. dos; SANTOS, R.P. dos. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. **R. Paul. de Educ. Fís.**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 174-185, out. 2017.

SCHNEIDER, Carine et al. Consumo de suplementos nutricionais por participantes de exercícios físico em academias de musculação de Balneário Camboriú-SC. **R. Bras. de Nut. Esp.**, v. 2, n. 11,p.55-60, mar./abr., 2012.

WERNECK, J.L.; DA ROCHA, R.N.; DO NASCIMENTO, K.O. Consumo de ergogênicos nutricionais e farmacológicos por praticantes de atividade física nas academias de Valença/RJ. **Acta Tecnológica**, v. 10, n. 1, p. 58-65, 2015.